

# INTENTIE ALS FYSIEK ERVAARBARE KRACHT VAN LEIDERSCHAP

*You can scratch with the chicken or fly with the eagle.* Zonder een oordeel te vellen over deze fundamentele keuze, als metafoor voor hoe je in het leven staat, is voor de mensgerichte Karin Sorbi één ding duidelijk: welke keuze iemand ook maakt, de gevolgen ervan zullen wezenlijk anders zijn. Over dans als spirituele bewustwording.

We leven in een tijd waarin we veel van onszelf en van elkaar vragen, meestal onder het regime van het heilige moeten. Dat zou je het scharrelen van de kippen kunnen noemen. Er zit een ritme in, evenals herhaling. Wat de tijd nú vraagt, is een verschuiving van moeten naar moed: de moed om de macht van denkpatronen, en daarmee ook van gedragspatronen, te doorbreken en ruimte te geven aan moed, waarmee je je handelen gedragen laat wor-



KARIN SORBI

# DE TIJD VEREIST EEN VERSCHUIVING VAN MOETEN NAAR MOED

---

den door het besef van verbondenheid van en met alles. De moed om daarop te vertrouwen. Dan kom je in de stroom van het leven. Ofwel zweef je als een adelaar over het landschap met een scherpe blik die essentie van bijzaak kan onderscheiden.

‘Hoe doe je dat?’ hoor ik mensen vaak vragen. Ja, hoe kom je voorbij angst die is ingegeven door de vraag ‘wat als...?’. De kern zit in het gewaar worden van je hele zijn. Niet alleen je mentale en emotionele kant, ook je fysieke en spirituele dimensie vragen om aandacht in jouw leven. En het mooie is dat juist de fysieke dimensie een makkelijke toegangspoort is tot een hernieuwde bewustwording van je hele ZIJN. Hiervoor bestaan veel manieren. Uit eigen ervaring weet ik dat de dans een goede manier is om tot zijnsbewustzijn te komen.

## DOOR BEWEGING EN DANS TOT ZIJNS- ERVARING

Graag vertel ik over mijn ervaring met beweging en dans als toegang tot ons innerlijke verhaal over

wie wij in wezen zijn. Vorig jaar werd ik uitgenodigd om samen met twee andere begeleiders een inspiratiedag te organiseren. Een mooie uitdaging, voor de deelnemers, voor ons drieën en voor mijzelf. Ik werd de dag erna wakker met de volgende gedachte: de kracht van intentie zonder pretentie. De vorige dag werd gedragen door een bewust gekozen intentie om samen iets door te geven waardoor we allen geïnspireerd zouden wor-

den, zonder de pretentie van een individuele kracht of prestatie. Vooraf heb ik deze uitdaging met een gevoel van vreugde aangenomen, zoals een kind kerst kan ervaren.

Die dag zelf reed ik binnendoor naar de plaats van bestemming. In plaats van een omlijdend plan voor een programma koos ik ervoor om te varen op mijn intuïtie en te vertrouwen op elkaar! Kijkend naar de strakblauwe lucht en de koeien, die met hun poten nog verscholen in de ochtendmist stonden te grazen, hoorde ik eenvoud en wijsheid. Ja, ik houd het eenvoudig én er is heel veel wijsheid aanwezig. Met die gedachte concentreerde ik mij op mijn diepe ademhaling. Ik voelde me rustig en volledig gewaar. Zo kwam ik aan bij het voormalige klooster en ontmoette ik de mensen die ervoor hadden gekozen om deze inspiratiedag te beleven.

### *Stil zijn*

De dag begon met een uitnodiging om stil te worden om zodoende je zintuigen naar binnen te verhuizen en al je aandacht op jezelf te richten. Om je te verbinden met je eigen hartslag, met je eigen ademhaling. Alsof je op een zonnige dag aan het strand ligt en met je hele lijf een steeds dieper wordende afdruk maakt in het zand. Gedachten mogen komen en gaan, hiervan moet je je gewaar zijn zonder te oordelen en je eraan te hechten. In die ontspanning kun je ontvankelijk zijn voor beelden en woorden, voor datgene wat jou nu voedt en inspireert, waarmee je je nu wilt verbinden.

Dat beeld of woord vormt een anker waarmee je vervolgens je ogen opent en de omgeving in je opneemt.

#### *Verbondenheid*

Iedereen werd gevraagd om de ruimte in te stappen, elkaar waar te nemen en te ontmoeten. Blijf je in verbinding met jezelf zodra je je ogen opent en de wereld om je heen binnen laat komen? Ben je in staat om een parallel bewustzijn te ervaren van de verbinding met jezelf én met de anderen en de omgeving? Wat gebeurt er met de ademhaling? Zoals op die dag ook gebeurde, waren de fysieke oefeningen een opmaat naar een gezamenlijke dans. Een dans die helpt om uit je hoofd te komen en voorbij je oordeel verbonden te blijven met je hart en met elkaar.

#### *In de dans tot het hier en nu*

Ik neem mensen dan mee in de meest eenvoudige kringdans op rustige muziek. Het volgen van de passen vraagt om concentratie, die ons dwingt om in ons lijf te komen. Beseffend dat het niet gaat om de dans op zich, en zeker niet om het goed of fout doen van de danspassen, ontstaat een golvende beweging met de hele groep in deze kring. De uitdaging is om je over te geven aan deze collectieve cadans, waarin wij verbinding ervaren met alles wat in ons en om ons heen is. Deze meditatieve dans helpt de aandacht te verleggen van denken naar ervaren, waarbij de sfeer van de muziek zeker ook een belangrijke rol speelt. En met deze

dansen, deze cadans komen we in het hier en nu. Meditatieve dansen zijn ook bekend als Dansen van Universele Vrede. Ze raken de vrede in onszelf en de onderlinge vrede.

#### *Een innerlijke reis*

Vervolgens vraag ik deelnemers om het beeld of woord dat in hen opkwam tijdens de eerste stilte en in verbinding met heel hun zijn, in herinnering te nemen en zich daarvan als intentie, waarmee zij in de dans bewegen, bewust te zijn. Hiermee ontstaat een verschuiving in de kwaliteit van de beweging en concentratie. De vervolgstap is om de dans te dansen in volledige verbinding met zichzelf, met de bewust gekozen intentie – een keuze – en met elkaar, dus ook in volledige overgave aan de collectieve cadans. Voor wie wil hier en daar de ogen sluitend. Dan is de innerlijke reis begonnen om jezelf te beleven en jezelf te ervaren als onderdeel van het grotere geheel.

Aan het einde van deze dag vertrok iedereen vredig naar huis. ‘Nog nooit een cursus van zo’n serene aard beleefd’, zei een van de deelnemers.

#### *Effecten meditatieve dans*

Dit is enkel een weergave van persoonlijke impressies. Is er wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van meditatieve dans die zorgt voor een positieve impact op ons lichaam en daarmee ook op ons hele zijn? Jazeker! Ik was blij verrast toen ik in 2008 deel-

nam aan het congres ‘Embodied Leadership, Empowered People – the missing link’.

Dr. Van Renterghem uit België lichtte het bloedbeeld – microscopisch uitvergroot – van een gezonde persoon onder normale omstandigheden toe: de actieve werking van de rode bloedcellen functionerend als zuurstoftransport en van de witte bloedcellen om afvalkristallen af te breken. Vervolgens vertelden drie proefpersonen iets over hun situatie, waaruit duidelijk een stressveroorzakend dilemma bleek. Bij alle drie werd een druppel bloed afgenomen, dat onder de microscoop belandde. Het beeld was op zijn minst confronterend te noemen: aan elkaar klonterende rode bloedcellen en witte bloedcellen waarvan – bij alle drie personen – geen enkele activiteit uitging. Van Renterghem maakte aan de hand van deze bloedtests inzichtelijk dat het bloedbeeld een weerspiegeling is van onze manier van denken, zeker in stressvolle probleemsituaties.

Zo heeft ook Sri Vasudeva, spiritueel leider en auteur van diverse boeken, tijdens een lezing over de essentie van leiderschap door de multidimensionale mens beelden getoond van de denkende cel die bij een procesmatige T-splitsing een keuze kan maken. Deze keuze wordt mede bepaald door ons denken, wat van invloed is op onze gemoedstoestand en hormoonproductie. En dat heeft wederom zijn uitwerking op ons fysieke welzijn, zelfs tot op celniveau.

## VAN DUALITEIT TOT EENHEID

Uit eigen ervaring en door jarenlange training in lichaamsbewustzijn door dans geloof ik in de waarde van het bewustzijn van alle dimensies die de mens kenmerken: ons denken, ons voelen, ons fysieke zijn en de spirituele dimensie voor zingeving.

Een voorbeeld. Professor Paul de Blot SJ nodigde mij jaren geleden uit om over mijn ervaring en expertise een verhaal met belevingsoefening in te brengen tijdens zijn werkcolleges aan Nyenrode Business Universiteit. Nadat ik mijn toelichtende verhaal liet ervaren door een aandachtige ademhalingsoefening met een rustgevend effect op de deelnemers, vertelde ik dat vóórdat ik een groep mensen toespreek ik eerst geconcentreerd en bewust ademhaal. Pas daarna stap ik voor de groep, vertel ik mijn verhaal en ga ik de interactie met de zaal aan. Na mijn bijdrage stapte een deelnemer op mij af. Deze keek mij stralend aan en zei: ‘U bent uw eigen medicijn.’

Daarmee kom ik terug op het congres ‘Embodied Leadership, Empowered People – the missing link’. De deelnemers werden meegenomen in meditatieve oefeningen, om de stilte in onszelf op te zoeken en zich met ons hele zijn te verbinden. Om toe te laten wat er nu speelt en dat zonder oordeel gewaar te zijn. Daarna volgde een visualisatieoefening over een gelukkig moment in ieders leven, dat wij geblinddoekt met een buurman of -vrouw uitwisselden. Bijzonder om te ervaren hoe

verrijkend het is om niet meteen door visuele indrukken een oordeel over een ander klaar te hebben. Ook bijzonder was het om te merken hoe sterk de verbondenheid voelbaar was door geluksbelevingen te delen.

Als afrondend ritueel vormde de hele groep een lange slingerende rij, waarmee op het ritme van rustige muziek een spiraaldans werd gedanst. Het samen dansen, specifiek in de spiraaldans, door in tegengestelde richtingen te bewegen en elkaar oog in oog te ontmoeten en de gezamenlijke cadans te beleven, tilde ieder uit de beperking van eigen denkpatronen. Overigens was het bloedbeeld van de drie proefpersonen nadien gelijk aan dat van een vitaal persoon met een gezond functionerend lichaam. Dit geeft te denken. Zeker ook over welke keuze wij dagelijks mogen maken: *you can scratch with the chicken or fly with the eagle*. En als we ons dat eenmaal bewust zijn, komt een nieuw perspectief in beeld. Namelijk dat er na de keuze tussen het een of het ander nog een derde optie is: die van verbinding tussen beide, van dualiteit naar eenheid. Dit kan door wakker en je bewust te zijn van het en-en-perspectief. Dat is het parallel bewustzijn van doen en zijn.

## HET LEIDERSCHAP HEEL MAKEN

Voorbij het ego en de wil die gericht zijn op eigenbelang, beseffen we dat wat ik doe en hoe ik handel impact hebben op het grotere geheel. De kwaliteit van de intentie waarmee ik handel, weerspiegelt zich vaak in de reacties van anderen op mij. Het gaat om de bereidheid om ook bij een onvriendelijke bejegening verbonden te blijven met de zelfgekozen intentie van zuiverheid, waardoor het gedrag daaruit voortkomt in plaats van uit een reactie op het gedrag van een ander, mogelijk een primaire reactie. In het laatste geval zijn we namelijk niet meer onafhankelijk en juist wel – in dit geval negatief – beïnvloed. Het is het steeds weer gewaar en bewust zijn van onze verant-

woordelijkheid voor onze eigen bijdrage aan deze wereld.

Tex Gunning noemde het in een artikel (*Nieuwe Leiders*, 2011): de wet van reciprociteit van leiderschap. Dat vraagt om inspanning. Namelijk om in termen van dienstbaar leiderschap te spreken, dat je je verbindt met de intentie van heel maken. En die inspanning wordt een moeiteloze vanzelfsprekendheid als je vanuit parallel bewustzijn in het leven staat en handelt: dan verbind je je ego en het doen met de ego-overschrijdende kracht van je zijn, gericht op het grotere geheel. Dan ben je in staat om het leven van de kip te kennen en je tegelijkertijd de bird-eye-view van de adelaar steeds weer te kunnen herinneren: *you can scratch with the chicken and fly with the eagle.* ⊗

## OVER KARIN SORBI

Karin Sorbi werkt vanuit een holistisch mensbeeld. Vanuit haar dansachtergrond betreft zij ook de fysieke dimensie in integrale begeleidings- en coachingstrategieën; het lichaam is een enorme bron van informatie. Center for Servant Leadership Coaching: [www.cslc.nl](http://www.cslc.nl).

## Nawoord

Alles wat leeft, is in beweging. Niet zomaar, maar in harmonie volgens bepaalde natuurwetten. In de dierenwereld is de dans, evenals de zang bij vogels, een van de belangrijkste communicatievormen om een boodschap uit te dragen. In talrijke culturen is het dansen sterk ontwikkeld, vaak tot op een sacraal niveau, om iets uit te drukken van de diepste spirituele rijkdom, die niet in woorden is uit te drukken. Belangrijke beslissingen worden vaak in de dans tot bewustwording gebracht. Karin Sorbi beschrijft in haar artikel de dans als een innerlijke reis waarop je anderen kunt ontmoeten. Dan ervaar je jezelf als een ik binnen een wij. De dans nodigt anderen uit om mee te dansen. Het is een fysieke beweging die iets van je innerlijke rijkdom uitstraalt en laat zien wie je bent. Voor anderen wordt het herkenbaar en men versterkt elkaar als een dans van samenzijn. Je beleeft wie jezelf bent samen met anderen.

Sorbi wijst op de kracht van het leiderschap aan de hand van dans tegen de achtergrond van het verhaal van het adelaarsjong dat als een kip opgroeit. Leeft iemand als een scharrelende kip of als een adelaar die danst op de beweging van de luchtstroom? Dat is onze levensvraag, die ook de kernvraag is van het leiderschap: scharrel ik als een kip of dans ik als een adelaar op de wind? In de dans ontdekt men het antwoord op deze keuzevraag. Het verhaal van het adelaarsjong vertelt

men in vele culturen op een eigen manier. Het gaat om een adelaarsei dat door een kip wordt uitgedroefd. De jonge adelaar groeit op tussen kippen die rondscharrelen op zoek naar wormen en die fladderen zonder van de grond te komen. Dan komt het moment dat het adelaarskuiken een adelaar rustig voorbij ziet zweven, dansend gedragen door de luchtstroom. De jonge adelaar wordt zich bewust van de kernvraag van zijn bestaan en van het diepste verlangen dat in zijn hart leeft: dat dansen op het ritme van de luchtstroom. Dit is ook het kernprobleem van het leiderschap: scharrelen en fladderen als een kip of gedragen worden door de dans van de luchtstroom. Het verhaal van de adelaar wordt bij veel volkeren verteld met hun eigen cultureel spirituele eigenheid. In Ghana is het een nationaal bevrijdingsverhaal geworden van hun politieke zelfstandigheid. Het gaat om een keuze die niet rationeel is op te lossen. Er is ook geen rationele evidentie mogelijk, omdat het hart van binnenuit ook tot een eigen zekerheid komt. Het kan over van alles gaan, zoals de vraag of ik harder moet werken of meer tijd moet besteden aan mijn gezin, of ik mensen moet ontslaan of met minder winst tevreden moet zijn, of we nog een kind willen of niet. Wat te doen? Dans, muziek en zang kunnen helpen om in het hier en nu te komen en op een dieper bewustzijnsniveau tot innerlijke zekerheid te komen om een zinvolle keuze te maken.